

THẺHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

BUỔI SÁNG NĂNG ĐỘNG CÙNG 8 ĐỘ HÌNH TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI TẠI NHÀ

Tác giả *Quân Lương*

8 động tác thể hình sau đây rất thích hợp cho bạn khởi động ngày mới sôi động qua đó sở hữu luôn **cơ bụng 6 múi**. Đơn giản và không cần nhiều không gian, chi phí, bạn hãy tập luyện ngay hôm nay để giấc mơ 6 múi không còn quá xa vời.



Bạn đã sẵn sàng chưa ? Chúng ta cùng tập thôi !

Động tác 1: Dùng cơ bụng giữ thăng bằng cơ thể trong

Động tác 2: Chống đẩy tĩnh

Động tác 3: Nghiên người đẩy hông

Động tác 4: Chống đẩy tĩnh và cong người

Động tác 5: Quay chong chóng

Động tác 6: 1 chân vác chéo và đá cao chân còn lại

Động tác 7: Co chân đá cao

Động tác 8: Quay chong chóng

Video hướng dẫn thực hiện

Sau khi tập thì bạn cảm thấy sảng khoái hơn chưa? Thể Hình Nam chúc bạn ngày mới nhiều may mắn và làm việc thật hiệu quả.

Theo vothuat.vn

Xem thêm:

- *Bài tập thể hình cho cơ bụng săn chắc giảm mỡ với AB Roller*
- *10 tác dụng của bài tập plank*
- *20 bài tập cơ bụng 6 múi hiệu quả nhất cho nam. Sợ gì không thử?*
- *10 lỗi tập cơ bụng bạn không nên mắc phải*
- *30 bài tập cơ bụng hiệu quả nhất mọi thời đại cho thể hình nam*

Tin liên quan



Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài...



Bài tập thể hình cho cơ bụng săn ch...



Bài tập thể hình ở nhà dành cho ngư...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

5 động tác tần suất cao trong 3 phút giúp đốt cháy 500 calo tại nhà



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 +1 Recommend this on Google

1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 2 phút trước - Được chia sẻ công khai

Buổi sáng năng động cùng 8 động tác thể hình tập cơ bụng 6 múi tại nhà

8 động tác thể hình sau đây rất thích hợp cho bạn khởi động ngày mới sôi động qua đó sở hữu luôn cơ bụng 6 múi . Đơn giản và không cần nhiều không gian, chi phí, bạn hãy tập luyện ngay hôm nay để giấc mơ 6 múi không còn quá xa vời. Bạn đã sẵn sàng chưa ? Ch...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

T R Ò C H Ơ I T Ậ P T H Ể H Ì N H

Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

X E M N H I Ề U N H Ấ T



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?

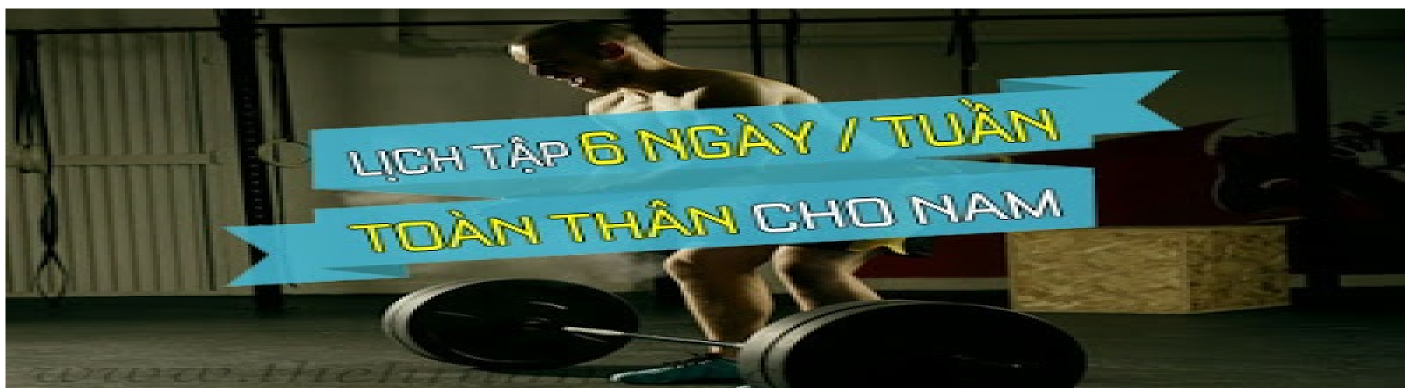


9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt

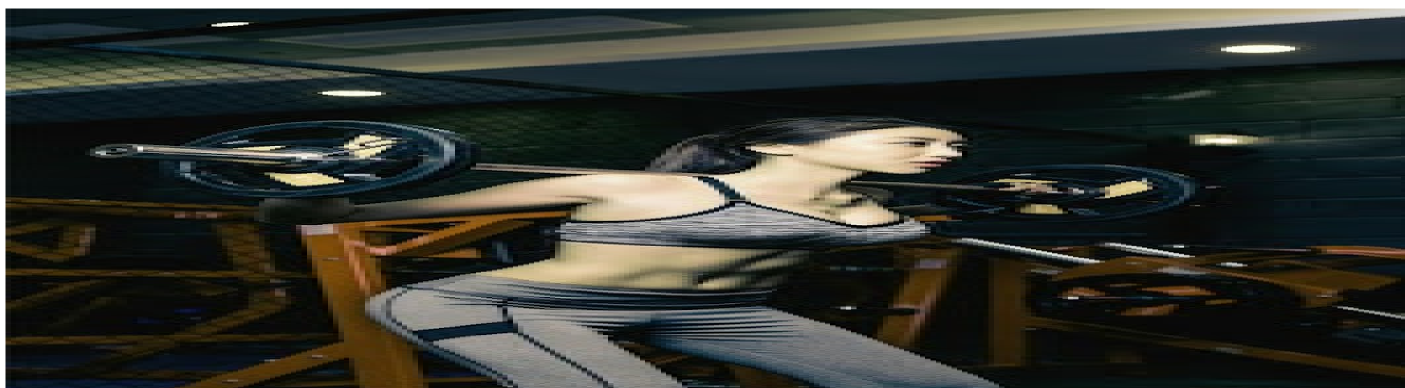




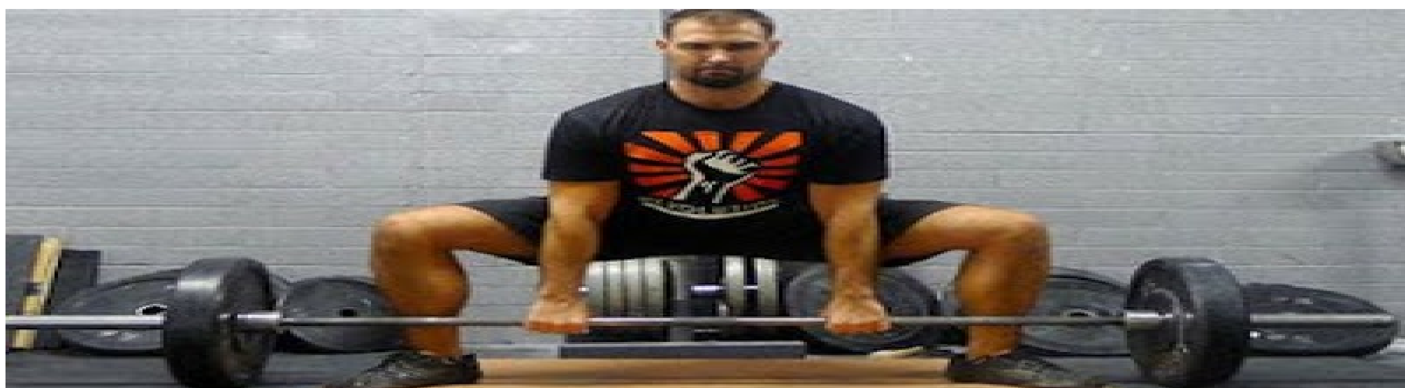
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

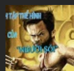
- Thực đơn giảm cân trong 1 tháng, giúp giảm 10kg cực sốc
  Bạn còn đang thiếu 1 tí động lực để có thể giảm cân hay bắt đầu 1 lộ trình...
- 9 bài tập giảm mỡ bụng hiệu quả tại nhà nhanh mà đơn giản vô cùng
  Hàng ngày bạn đều tự nhìn vào gương và tự hỏi làm sao mà thân hình của mình càng...
- Tổng hợp 20 kiểu tóc tém đẹp các nàng nhìn là muốn thử ngay
  Xu hướng tóc ngắn đang ngày càng lan rộng và trở thành trào lưu của các cô nàng trên...
- 7 cách trị mụn dưới da hiệu quả tại nhà chỉ sau 7 ngày
  Mụn dưới da chính là những nốt sần và cộm trên da do tẩy trang không sạch và nhiều...
- Các kiểu vẽ eyeliner màu cực lạ cực đẹp bạn gái nên thử
  Các kiểu vẽ eyeliner màu nâu và đen đã rất quen thuộc với tất cả bạn gái. Vậy chúng...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

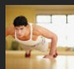


ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Bài ngẫu nhiên


BẬT MÍ CÁCH TẬP THỂ HÌNH CỦA "NGƯỜI SÓI" HUGH JACKMAN
24.02.2016 - Comments Disabled
Có lẽ bạn không cần phải sở hữu thân hình hoàn hảo, với cơ bắp cuồn cuộn và thể lực cường tráng như "Người...

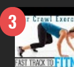

ONE ARM FLAT DUMBBELL FLY – NẰM TRÊN GHẾ PHẲNG MỘT TAY DANG TẠ ĐÔI
14.03.2016 - 0 Comments
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình One Arm Flat Dumbbell Fly. Học kỹ thuật đúng cho bài tập này qua...


BÀI TẬP THỂ HÌNH NAM 5 PHÚT TẠI NHÀ
11.11.2015 - Comments Disabled
Bài tập thể hình nam Bạn có tin rằng mình có thể tập thể hình tại nhà một cách đầy hiệu quả như tại...

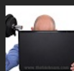
Bài mới

1 
BUỔI SÁNG NĂNG ĐỘNG CÙNG 8 ĐỘNG TÁC THỂ HÌNH TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI TẠI NHÀ
8 động tác thể hình sau đây rất thích hợp cho bạn khởi động ngày mới...

2 
5 ĐỘNG TÁC TẦN SUẤT CAO TRONG 3 PHÚT GIÚP ĐỐT CHÁY 500 CALO TẠI NHÀ
Với 3 phút tập luyện cùng 5 động tác ngay sau đây sẽ giúp cho bạn...

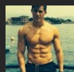
3 
TOP 13 ĐỘNG TÁC ĐỐT CHÁY NĂNG LƯỢNG HIỆU QUẢ TẠI PHÒNG TẬP THỂ HÌNH
Hiệu quả hơn cả động tác Combo Burpees (hít đất và nhảy cao), 13...

Bài yêu thích


BÀI TẬP THỂ HÌNH Ở NHÀ DÀNH CHO NGƯỜI BẬN RỘN

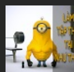
01.04.2016 - 0 Comments

Phương pháp tập thể hình ngay tại nhà dành cho người bận rộn sẽ giúp bạn chủ động nhiều thời gian và có thể...


BÀI TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI VỚI BÓNG MEDICINE BALL

19.11.2015 - Comments Disabled

Medicine Ball là một loại bóng đặc ruột, chuyên dụng để tập thể lực và các động tác toàn thân cực kỳ...


HƯỚNG DẪN CÁCH TỰ LÀM GHẾ TẬP TẠ ĐỂ TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ

02.03.2016 - 0 Comments

Bạn đang muốn tự làm ghế tập tạ để tập thể hình tại nhà nhưng chưa biết bắt đầu từ đâu và thiết kế như thế...


Chat với chúng tôi!